



<b>Składnik grillowego menu</b>	<b>Dozwolone w diecie keto</b>	<b>Dozwolone w diecie keto w ograniczonych ilościach — po sprawdzeniu składu</b>	<b>Niedozwolone w diecie keto</b>
<b>Mięsa</b>	Wieprzowina, wołowina, jagnięcina, drób w formie steków, filetów, żeberek, szaszłyków, skrzydełek	Kielbasy z dodatkiem skrobi, gotowe mieszanki na burgery	Marynaty do mięs z dodatkiem cukru i/lub miodu; mieszanki przypraw do mięs z dodatkiem cukru i mąki
<b>Ryby i owoce morza</b>	Świeże ryby, krewetki, owoce morza w marynacie z oliwy i ziół		Marynaty do ryb i owoców morza z dodatkiem cukru lub miodu
<b>Sosy</b>	majonez, sos czosnkowy bez dodatku cukru, keto ketchup bez cukru, musztarda bez cukru, np. dżon, tżatziki, guacamole, sos holenderski, pesto, chrzan bez dodatku cukru		Miodowa musztarda, sos teriyaki, sos BBQ, klasyczny ketchup, sos słodko-kwaśny, słodki sos sojowy, inne sosy z dodatkiem cukru
<b>Wegetariańskie przysmaki</b>	Grillowany ser feta, halloumi, camembert	Tofu, vegetariańskie zamienniki mięsa na bazie soi, fasoli i grochu — po sprawdzeniu składu	Wegetariańskie zamienniki mięsa na bazie seitanu, białek pszennych, kasz i inne z wysoką zawartością węglowodanów
<b>Warzywa i owoce</b>	Większość warzyw niskoskrobiowych (szparagi, cukinia, papryka, bakłażan, kalafior, kapusta, pomidory), awokado	Większość owoców, rośliny strączkowe, marchew	Warzywa wysokoskrobiowe: ziemniaki, bataty, buraki, pasternak, maniok; owoce z wysoką zawartością cukru: ananas, brzoskwinie, morele
<b>Salatki</b>	Salatki ze świeżych warzyw, z dressingiem bez cukru (np. oliwą z oliwek, majonezem)	Salatki ze świeżych warzyw z dodatkiem owoców (np. truskawek, malin)	Salatki z dodatkiem ziemniaków, makaronu, ryżu, kaszy; dressingi do sałatek na bazie sosów balsamicznych, dressingi z dodatkiem miodu
<b>Dodatki</b>	Keto odpowiedniki pieczywa	Chleb z ziaren bez mąki	Kasza, ryż, klasyczne pieczywo, grzanki, tortilla, pita
<b>Napoje</b>	Woda, lemoniada bez cukru, kawa mrożona, mrożona herbata bez cukru	Kombucha, niektóre alkohole	Soki owocowe, piwo, piwo 0%, drinki i koktajle, nalewki
<b>Dodatki smakowe</b>	Masło czosnkowe, świeże zioła, cytryna, kiszonki, kapary	Pikle i marynowane warzywa, pestki granatu	Kandyzowane owoce, warzywa w słodko-kwaśnej marynacie